

MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN
GESUNDHEITSMANAGEMENTS
NOVEMBER 2020



GESUNDHEIT

Durch Entschleunigung den Alltag
wieder mehr genießen

Entschleunigung – Ein Wunsch, den wir wohl fast alle haben. Doch wie? Beruf, Familie und andere Verpflichtungen bestimmen unsere Zeit. Und wir?

Einen ganzen Tag frei

Luxus?! Ja, das ist es! Und dennoch, ab und zu mal einen Tag zu planen, der nur Ihnen selbst gehört, kann kleine Wunder bewirken. Sie entscheiden, wann das möglich ist und tragen diesen fest in Ihrem privaten Kalender ein. Nehmen Sie sich an diesem Tag nichts vor – gar nichts. Am besten schalten Sie auch Ihr Smartphone aus (Digital Detox) und tun an diesem Tag nur das, was Ihnen guttut. Vielleicht heißt das, erst einmal in Ruhe auszuschlafen. Dann in Ruhe zu frühstücken und dann in sich reinzuhören, wonach Ihnen der Sinn steht. Ob das bedeutet, Rad zu fahren, einen langen Spaziergang zu machen oder den ganzen Tag nur im Bett zu liegen und zu lesen, ist ganz gleich. Denn jedem von uns tut etwas anderes gut. Klingt leicht? Ist es im Prinzip auch. Doch durch den hektischen Alltag, wo immer die nächste Aufgabe oder der nächste Termin auf uns wartet, kann die freie und komplett unverplante Zeit anfangs auch irritierend sein. Einen Versuch ist es wert! Und wenn Sie sich einmal darauf einlassen, werden Sie spüren, wie heilsam dieser Tag ist.

Wichtig ist nur, dass Sie das Date mit sich selbst ernst nehmen und einhalten. Damit es gelingt: Bitten Sie Partner*in (oder ggf. Familie/ Freunde - wenn das aktuell möglich ist) frühzeitig um Unterstützung, dass Sie beispielsweise auf die Kinder aufpassen oder andere Aufgaben an diesem Tag übernehmen, die dennoch erledigt werden müssen. So ist für alles gesorgt, Sie können sich allein auf sich konzentrieren und **loslassen**.



BERUF & FAMILIE

Dienstvereinbarung mobiles Arbeiten



Die neue Dienstvereinbarung setzt den verbindlichen Rahmen, in dem Beschäftigte gemeinsam mit ihren Führungskräften und dem Team Möglichkeiten der mobilen Arbeit umsetzen können.

Die Beschäftigten, die mobil arbeiten möchten, richten das vorausgefüllte Antragsformular an ihre disziplinarische Führungskraft. Gemeinsam besprechen sie den Zeitrahmen, den Arbeitsumfang, die Erreichbarkeit und klären, wie die Organisation der Arbeit in Abstimmung mit den Teamkollegen erfolgen soll. Weitere ausführliche Informationen und das Antragsformular finden Sie im [CARUSnet](#) unter Startseite → Meine Personalthemen → Alle Themen der Abt. Personal → Mobile Arbeit.

Planmäßige Eröffnung neuer Kooperationskita zum 2. November 2020



Die Kindertagesstätte Hopfgartenstraße 9, mit dem Träger der LH Dresden, eröffnet planmäßig zum 02.11.2020. Die uns zur Verfügung gestellten 20 Belegplätze werden nahezu bis April 2021 besetzt. Wir freuen uns, diese zusätzlichen Plätze unseren Mitarbeiter*innen anbieten zu können und wünschen der Leiterin Frau Philipp mit ihrem Personal einen guten Start und viele leuchtende Kinderaugen.

„Carus Körbchen“ Kurzzeitbetreuung Ihres Kindes durch den Babysitterservice Krümel

Als Beschäftigte des Uniklinikums oder der Medizinischen Fakultät können Sie ganzjährig insgesamt 32 Betreuungsstunden von einem Babysitter von Krümel kostenfrei in Anspruch nehmen, wenn aufgrund ungeplanter dienstlicher Termine eine Sonderbetreuung erforderlich ist. Die Betreuung kann

bei Ihnen zu Hause oder auch im Eltern-Kind-Zimmer (Haus 70, 1. OG, Raum 202) erfolgen. Einfach den Antrag auf Kostenübernahme ausfüllen und an das Familienbüro weiterleiten und danach mit ‚Krümel‘ in Kontakt treten:

☎ 0351/2088923

✉ info@kruemel-babysitter.de.



Weitere Informationen erhalten Sie im [CARUSnet](#) oder im Familienbüro:

☎ 458 18690 / ✉ familienbuero@ukdd.de



BEWEGUNG & AUSGLEICH

Virtuelles Gesundheitszentrum Carus Vital

Leider mussten wir nachfolgende für November geplanten Angebote und Veranstaltungen absagen:

- | Don` t worry, be happy – die positive Psychologie als Weg zum Glück
- | Meditation und Achtsamkeit
- | Eislaufen in Familie
- | Feldenkrais

Um Sie dennoch weiterhin bei der Erhaltung und Förderung Ihrer Gesundheit zu unterstützen, haben unsere Trainer*innen 15-minütige Video-Workouts für Sie zusammengestellt. Diese können ohne Vorerfahrung durchgeführt werden.

Klicken Sie einfach auf das jeweilige Bild, um das Video zu öffnen oder orientieren Sie sich im Intranet des Klinikums unter den „News“. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Mitmachen!

Ihr Carus Vital Team

Die gesamte Playlist mit allen bisher veröffentlichten Carus Vital Onlinekursen finden Sie unter:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLsrIQJN-hiYEDF3_Gwh8ocs6J7aMCIFbM4



Herausgeber: Geschäftsbereich Personal und Recht
Telefon: 0351 458-3785
E-Mail: bgm@ukdd.de
Redaktion: Mathias Roth, Mandy Mattutat, Romy Hamann

**Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus**
DIE DRESDNER.

